



Conseils alimentaires à l'intention des patients atteints de mucosite

40.006F

La mucosite est une inflammation des muqueuses. Elle peut se produire dans tout le tube digestif et constitue un effet secondaire de la thérapie.

Dans cette brochure, nous nous intéresserons à la mucosite buccale, qui consiste en une inflammation des muqueuses buccales. Cette inflammation se traduit par une rougeur, des douleurs, une tuméfaction, une altération du goût, etc. L'une des conséquences en est une diminution de l'ingestion d'aliments. Comme il est important de maintenir un niveau nutritionnel aussi bon que possible, une adaptation de vos habitudes alimentaires peut s'avérer utile. Nous vous donnons ci-dessous quelques conseils généraux. Précisons toutefois que tous les conseils ne conviennent pas à tout le monde, les signes de la mucosite étant très différents selon les patients.

Conseils généraux

- Bonne hygiène buccale
- Buvez suffisamment et étalez l'apport hydrique sur toute la journée. Rincez-vous la bouche après chaque repas. Préférez les boissons fraîches ou laissez les boissons chaudes se refroidir. Si vous consommez des boissons gazeuses, ouvrez-en l'emballage et laissez le gaz s'en échapper avant de les boire.
- Évitez les boissons alcoolisées. Celles-ci dessèchent la bouche et peuvent provoquer des douleurs en cas de petites lésions dans la bouche.
- Évitez les aliments durs ou pointus tels que les pommes, les biscottes, les croûtes de pain, les chips, les frites, etc.
- Tartinez le pain abondamment ou des deux côtés et retirez-en éventuellement les croûtes. Privilégiez les garnitures molles faciles à tartiner.
- Vous pouvez ramollir le pain en l'imbibant de café, de soupe ou de lait refroidis. Si le pain n'est pas suffisamment mou, vous pouvez le remplacer par de la bouillie, de la panade, du pudding ou du yaourt.
- Évitez les aliments acides, tels que le jus d'orange, les agrumes, la tomate, les yaourts trop acides et les boissons énergisantes, ces aliments pouvant avoir un effet irritatif.
- Ne mangez pas de légumes crus et durs. Si les légumes sont bien cuits à l'eau ou à la vapeur, ils ne posent aucun problème. La sauce, une noix de beurre ou éventuellement des légumes écrasés ou réduits en purée peuvent faciliter l'ingestion.
- Comme la soupe fournit peu d'énergie, il est conseillé de l'enrichir avec de la crème, du lait, du fromage crémeux, du fromage à tartiner, etc.
- Évitez les produits très épicés ou très salés.
- Ne mangez pas de viande filandreuse telle que le bœuf. Vous pouvez la remplacer par de la viande hachée, du poisson, un œuf, etc. Il est également recommandé de recouvrir ces aliments d'une quantité suffisante de sauce.
- Si les aliments mous ne conviennent pas, vous pouvez opter pour des aliments liquides tels que des milkshakes, des boissons à base de lait, des yaourts liquides, etc.
- En cas d'apport énergétique insuffisant, vous pouvez prendre des suppléments. Ceux-ci sont en vente en pharmacie. Consultez toujours votre médecin et/ou diététicien avant de prendre des suppléments.
- Sucez des glaçons pour produire un effet anesthésiant temporaire.
- La glace/crème glacée et les milkshakes sont généralement bien tolérés.
- Laissez les repas chauds se refroidir.

Exemple de plan journalier de repas à base d'aliments tendres

Petit-déjeuner

Pain sans croûte (éventuellement imbibé d'une boisson froide)

Matière grasse à tartiner + garniture sucrée ou relevée facile à tartiner

Pudding, yaourt sans morceaux, crème de dessert

Lait, lait battu, lait chocolaté, Fristi®, milkshake, yaourt liquide, crème de dessert, thé ou café -> de préférence froid/tiède

10 h

Soupe mixée finement (refroidie), enrichie de lait, de fromage crémeux, etc.

Repas de midi

Viande hachée/poisson ou œufs brouillés

Légumes bien cuits, éventuellement mixés, compote de pommes

Purée ou pâtes

Eau non pétillante ou tout autre boisson non pétillante

Pudding, yaourt sans morceaux, glace (à l'eau), panade de fruits (sans fruits acides)

16 h

Milkshake, pudding, yaourt, fromage blanc ou biscuit très mou

Dîner

Pain sans croûtes (éventuellement imbibé d'une boisson froide)

Matière grasse + garniture sucrée ou relevée facile à tartiner

Eau non gazeuse, lait, lait battu, lait chocolaté, Fristi®, crème de dessert, thé ou café -> de préférence froid ou tiède

Pudding, yaourt sans morceaux, crème de dessert

Fin de soirée

Dessert à base de lait, boisson tiède ou froide, crème glacée

Recettes à base d'aliments tendres/liquides

1. Milkshake à la vanille

Ingrédients (pour 1 personne) :

150 ml de lait entier - 1 sachet de sucre vanillé - 2 boules de glace à la vanille

Préparation

Versez tous les ingrédients dans un verre doseur et mixez-les jusqu'à l'obtention d'une mousse.

Servez le milkshake dans un verre ou un gobelet et buvez-le à la paille.

Variantes :

- Milkshake aux fruits :
- Remplacez le sucre vanillé par trois cuillers à soupe de sirop de fruits.
- Milkshake au chocolat :
- Remplacez le sucre vanillé par trois cuillers à soupe de sauce au chocolat OU
- Remplacez le lait par du lait chocolaté et/ou la glace à la vanille par de la glace au chocolat.
- Milkshake aux fraises :
- Écrasez quatre fraises et remplacez éventuellement la glace à la vanille par de la glace à la fraise.
- Milkshake à la banane :
- Mixez une demi-banane coupée en morceaux.
- Etc.



2. Pudding

Ingrédients (pour 1 personne) :

150 ml de lait entier - 10 g de pudding en poudre - 10 g de sucre

Préparation

- Versez 120 ml de lait et remuez de temps en temps.
- Utilisez 30 ml de lait pour dissoudre le pudding en poudre.
- Ajoutez le sucre pendant la cuisson du lait.
- Versez le pudding en poudre dissous dans le lait en cours de cuisson.
- Battez le tout et portez à ébullition.
- Versez le mélange dans un moule à pudding.

Conseil : Outre les traditionnels puddings à la vanille et au chocolat, bien d'autres versions sont disponibles : à la framboise, à la banane, au rhum, au citron, au caramel, aux macarons, à l'ananas, à la fraise, aux amandes. Celles-ci vous offrent une agréable diversité de saveurs.

Conseil : Le pudding peut se préparer de la même façon au four à micro-ondes (moins d'émanations d'odeur). En revanche, il est nécessaire de le mélanger très fréquemment pour éviter qu'il ne devienne plus épais le long des bords qu'au centre (plus la portion est grande, plus il faut mélanger).

3. Panade de fruits

Ingrédients (pour 1 personne) :

Fruits peu acides tels que la pomme, le melon, la poire, la banane, etc., ou fruits en conserve – biscuit pour enfants

Préparation

Mixez ou râpez les fruits au choix et mélangez-les au biscuit pour enfants émietté. Si la préparation est trop acide, vous pouvez y ajouter du sucre.

Conseil : Vous pouvez remplacer le biscuit pour enfant par d'autres biscuits, tels que les petits-beurre, les sablés, les céréales biscuitées, etc.

Conseil : La panade de fruits peut être enrichie de yaourt ou de fromage blanc.